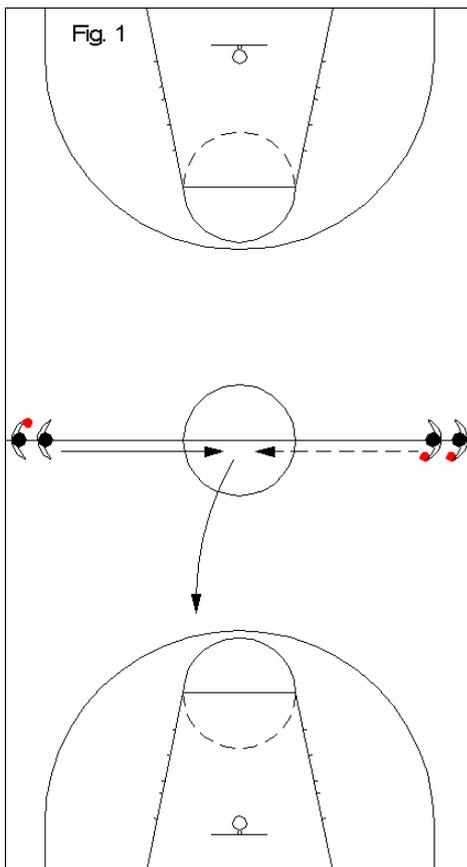


Spilimbergo, 24 Maggio 2000

Sig. Lorenzo BETTARINI

## RISCALDAMENTO

Disporre su due file a metà campo, una di fronte all'altra, tutti con la palla tranne uno (fig. 1). Il giocatore senza pallone parte di corsa verso il centro del campo, riceve ed esegue una partenza incrociata in direzione di uno dei due canestri. Chi ha passato, parte per eseguire l'esercizio in continuità.



es. 1 Due file sul fondo del campo, un pallone a coppia, tic-tac fino sul lato opposto.

es. 2 Stesso esercizio, con un palleggio prima di ogni passaggio (attenzione a non commettere infrazioni di passi).

es. 3 Stesso esercizio con passaggio consegnato.

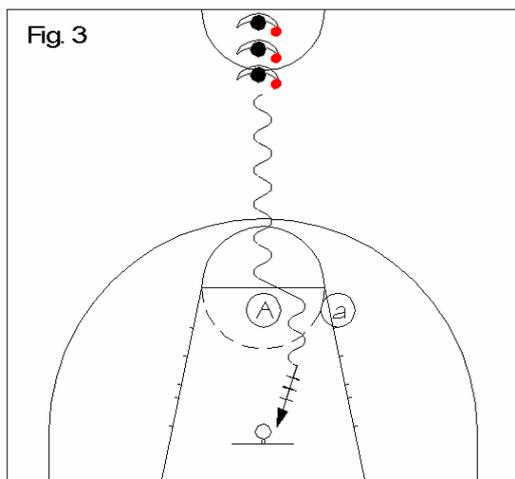
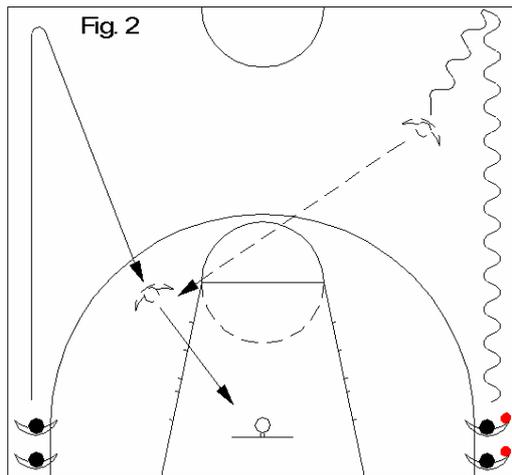
es. 4 Stesso esercizio con passaggio al volo.

es. 5 Stesso esercizio con passaggi dietro la schiena.

es. 6 A coppie sul fondo del campo, uno davanti e uno dietro con palla. Correre insieme fino alla fine del campo, il giocatore che sta davanti si gira con il busto per ricevere il passaggio dal compagno, ripassa immediatamente la palla e poi si gira dall'altra parte per ripetere l'esercizio. Mantenere i piedi nella direzione della corsa e passare velocemente la palla.

es. 7 A coppie sul fondo del campo, tic-tac fino a metà campo, poi quello con la palla scatta verso canestro e lancia la palla sul tabellone. Il compagno segue e segna in tap-in.

## ESERCIZI SUL CONTROLLO DI PALLA



es. 1 Due file sotto canestro, oltre la linea dei tre punti, con i palloni tutti su un lato (fig. 2). I due giocatori partono contemporaneamente, arrivano a metà campo, cambiano di senso e corrono in direzione del canestro. Passaggio subito dopo la linea dei tre punti e terzo tempo senza palleggio.

es. 2 Stesso esercizio con passaggio eseguito poco prima della linea dei tre punti. Chi riceve lancia subito la palla a terra facendola passare dietro la schiena, la riprende e va in terzo tempo.

es. 3 Stesso esercizio con passaggio eseguito prima della linea dei tre punti, ricezione, un palleggio e terzo tempo.

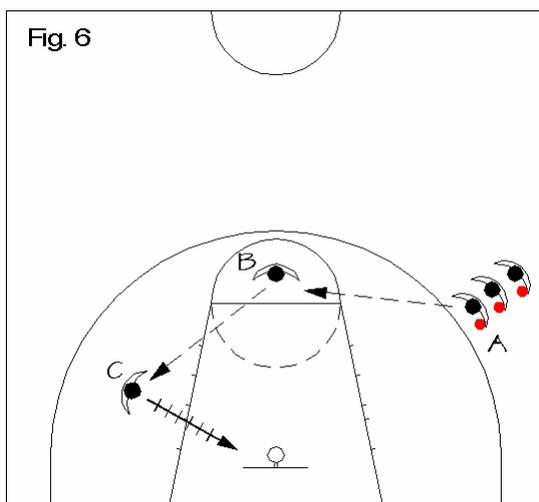
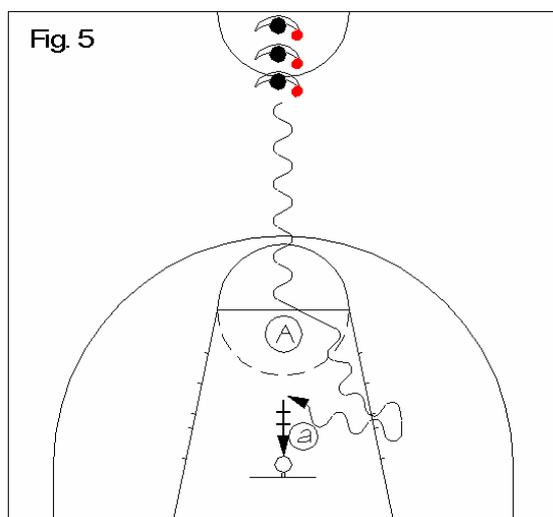
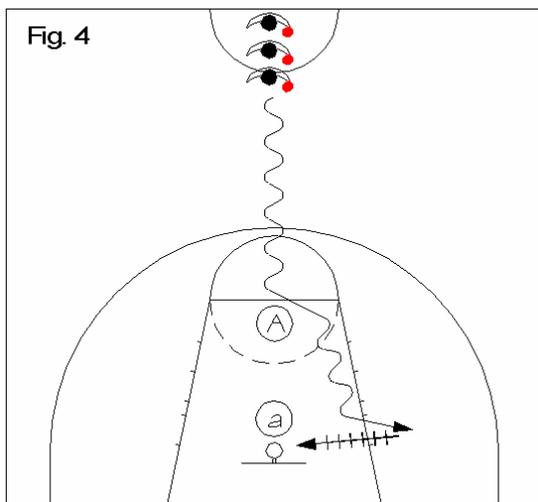
es. 4 Stesso esercizio senza il palleggio (il passaggio deve arrivare poco dopo la linea dei tre punti).

es. 5 Stesso esercizio con ricezione, un palleggio e terzo tempo facendo passare la palla dietro la schiena.

es. 6 Stesso esercizio con finta di passare la palla dietro la schiena (sulla finta girare lo sguardo per ingannare meglio il difensore).

es. 7 Stesso esercizio con autopassaggio e tiro al volo (fare l'autopassaggio passando con il braccio e la palla sotto l'altro braccio, lanciandola dal basso verso l'alto).

es. 8 Una fila unica a metà campo, tutti con la palla (fig. 3). Partenza in palleggio, fermarsi di fronte all'allenatore, due



cambi di mano fra le gambe consecutivi e terzo tempo.

es. 9 Stesso esercizio con attestato e tiro.

es. 10 Stesso esercizio con due cambi di mano fra le gambe, un cambio davanti, giro dorsale e terzo tempo.

es. 11 Stesso esercizio, dopo i cambi arrivare in palleggio fino alle tacche basse dell'area, un passo in allontanamento e tiro (fig. 4).

es. 12 Stesso esercizio fintando il tiro mantenendo vivo il palleggio, incrocio e tiro dal centro dell'area (fig. 5).

### ESERCIZI DI TIRO

es. 1 Una fila con palla in posizione A, un giocatore in post e uno in posizione C (fig. 5). A passa a B e prende il suo posto, B passa a C e prende il suo posto, C tira, prende il rimbalzo e riparte dalla fila A.

### ESERCIZIO DI CONTINUITA' 3 CONTRO 2

es. 1 Due serbatoi per ogni metà campo. Si gioca tre contro due, dopo un tiro chi prende il rimbalzo parte con i due serbatoi verso l'altro canestro. Se uno prende tutti i rimbalzi, gioca sempre.